

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

РОДІОНОВ МИХАЙЛО ОЛЕКСІЙОВИЧ

УДК 355.2:796.8

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-
РОЗВІДНИКІВ ЗАСОБАМИ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ – 2025

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник –

кандидат педагогічних наук, доцент
Ягодзінський Віталій Петрович,
Військова академія (м. Одеса),
начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор
Пронтенко Костянтин Віталійович,
Житомирський військовий інститут
імені С. П. Корольова, начальник кафедри
фізичного виховання та фізкультурно-
спортивної реабілітації;

доктор педагогічних наук, професор
Бондаренко Валентин Володимирович,
Національна академія внутрішніх справ,
завідувач кафедри спеціальної фізичної
підготовки.

Захист відбудеться 17 вересня 2025 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д26.053.14 в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9) та на сайті університету <http://www.udu.edu.ua>.

Автореферат розіслано 14 серпня 2025 року.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**



Ж. Г. Дьоміна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Загарбницька війна російської федерації проти України, що триває вже понад 10 років, та, особливо, її активна фаза з лютого 2022 року, вплинула на пришвидшення темпів розвитку новітніх типів та видів вітчизняного озброєння, військової техніки, появу нових військово-облікових спеціальностей, створення нових родів Збройних Сил України відповідно до стандартів НАТО. Водночас надважливою складовою здійснення успішних бойових дій, військових маневрів та операцій залишається військова розвідка (К. О. Буданов, 2024; П. П. Ткачук, А. В. Луньков, В. А. Ожаревський, 2016). До специфічних завдань розвідників, які часто пов'язані із значними психофізичними навантаженнями й ризиками для життя та здоров'я військовослужбовців, належать: виконання завдань, пов'язаних із диверсійною діяльністю, підривом критичних об'єктів інфраструктури ворога, знищенням командних пунктів або засобів зв'язку, що значно послаблює сили противника, та інші. Розвідник під час виконання специфічних завдань має володіти високим рівнем розвитку витривалості, швидкості, силових та координаційних здібностей, сформованості військово-прикладних рухових навичок у подоланні різного типу перешкод, високоякісному виконанні прийомів рукопашного бою (РБ), захопленні противника у полон та його транспортуванні, наданні домедичної допомоги тощо (В. Б. Добровольський та ін., 2016; В. В. Бондаренко, 2019; В. П. Ягодзінський, І. В. Діуца, С. С. Ворок та ін., 2022).

Також в умовах воєнного стану значні зміни відбуваються в освітніх програмах курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), зокрема й курсантів факультету підготовки спеціалістів Військової розвідки та Сил спеціальних операцій Військової академії (м. Одеса), зміст котрих передбачає високі інтелектуальні, фізичні й психологічні навантаження на організм курсантів-розвідників, а саме: оперативне прийняття правильних рішень в умовах граничних фізичних і психологічних навантажень; здійснення багатокілометрових маршів та марш-кидків; прискорене пересування зі зброєю та у повному спорядженні; облаштування у короткий термін окопів, траншей, бліндажів; посадка особового складу у бойову техніку та висадка з неї; надання домедичної допомоги та евакуація поранених; подолання природних і штучних перешкод; виконання прийомів РБ тощо (М. В. Кузнєцов, 2017; В. А. Ожаревський, О. А. Ткачук, І. Л. Шлямар та ін., 2024; О. В. Ролук, 2016; С. В. Романчук, 2013, 2018; І. В. Хлібович, 2023; В. П. Ягодзінський, 2020). Крім того, натеper підготовка військових фахівців у ВВНЗ відбувається в умовах розосередження особового складу, у базових таборах і віддалених локаціях (польових умовах) та у скорочений термін (М. В. Підпригора, В. В. Пронтенко, Р. В. Малець та ін., 2024; І. В. Хлібович, В. П. Ягодзінський, О. А. Десятка та ін., 2022). Означене актуалізує проведення окремих наукових досліджень щодо підвищення психофізичної підготовленості курсантів-розвідників ВВНЗ у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

О. Д. Гусак, 2013; С.М. Жембровський, 2013; М. В. Кузнєцов, 2017;

О. М. Кісілюк, 2021; В. А. Ожаревський та ін., 2024; О. В. Петрачков, 2012; К. В. Пронтенко, 2018; В. В. Пронтенко, 2021, 2022; О. В. Ролук, 2016; В. М. Романчук, 2007; С. В. Романчук, 2018; С. С. Федак, 2020; І. В. Хлібович, 2023; В. П. Ягодзінський, 2020, 2022; та ін. доводять, що ефективними засобами фізичної підготовки курсантів ВВНЗ є військово-прикладні види спорту, зміст яких наближений до бойової діяльності та забезпечує високий рівень фізичної готовності курсантів – загальних рухових якостей і військово-прикладних рухових навичок, гостро необхідних у сучасному бою. Це підтверджують і дані зарубіжних дослідників проблем підготовки у арміях країн-членів НАТО (J. J. Jackson, F. Thoemmes, K. Jonkmann, O. Lüdtke, U. Trautwein, 2012; M. Kassim, R. Mokhtar, 2016; R. Orr, R. Pope, T. J. A. Lopes, D. Leyk, S. Blacker, B.S. Bustillo-Aguirre, J. J. Knapik, 2021). Так, А. С. Петрова, 2021; І. В. Пилипчак, 2021; В. П. Ягодзінський 2020 та ін. вбачають засоби кросфіту ефективними у фізичній підготовці курсантів ВВНЗ. С. Ф. Костів, 2020; І. Л. Шлямар, В. Б. Добровольський, 2016; І. В. Хлібович, 2023 розкрили доцільність застосування рукопашної підготовки для військовослужбовців розвідувальних, аеромобільних (штурмових) підрозділів й курсантів профільних ВВНЗ. Засоби гирьового спорту як доступний та ефективний метод розвитку рухових якостей курсантів пропонують у своїх дослідженнях В. Я. Андрейчук, 2018; М. В. Підпригора, 2024; В. В. Пронтенко, 2022; К. В. Пронтенко, 2018. Різними дослідженнями доведено ефективність фізичної підготовки курсантів засобами військового п'ятиборства (О. В. Ролук, 2016; С. О. Юр'єв, 2020), міжнародного військово-авіаційного п'ятиборства (А. І. Полтавець, 2021), армспорту (О. М. Кісілюк, 2021), спортивного орієнтування (О. В. Михнюк, 2023), тренування у подоланні смуги перешкод (О. Д. Гусак, 2013). Однак засоби сучасного та військово-авіаційного п'ятиборства, спортивного орієнтування, аеронавтичного багатоборства, подолання смуг перешкод, що є дієвими у мирний час, неможливо повноцінно застосовувати для підвищення фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ в умовах воєнного стану через відсутність або недостатню кількість інвентаря й належної спортивної бази, особливо в умовах тимчасового розосередження курсантів. За цих же умов недоступними наразі є засоби аеробного спрямування: поліатлон, багатоборство ВСК, військове п'ятиборство та інші. Водночас такі силові засоби, як армрестлінг, пауерліфтинг є частково ефективними.

Враховуючи сучасні умови ведення бойових дій та спектр спеціальних та бойових завдань розвідників, найбільш ефективними засобами розвитку рухових якостей курсантів-розвідників в умовах воєнного стану у стислі терміни, що сприяють формуванню їх психофізичної готовності до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності можуть бути засоби високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІТ), що передбачають виконання інтенсивних анаеробних вправ як з обтяженнями, так і з масою власного тіла, з короткими періодами відпочинку між підходами (І. Барановська, 2025; Б. В. Боклан, 2024; М. Сао, М. Quan, J. Zhuang, 2019; E. Harris, 2023). До змісту ВІТ входять сучасні фізичні вправи, що комбінуються у комплекси тривалістю

від 10 до 30 хв залежно від фізичної підготовленості військовослужбовців (В. Г. Волянський, О. В. Хацаюк, Р. В. Устіловський, 2024; A. M. Coates, M. J. Joyner, J. P. Little, A. M. Jones, M. J. Gibala, 2023). ВПТ не передбачають особливих умов для занять, високовартісного інвентарю, проводяться у стислі терміни, що є доцільним для застосування у фізичному вихованні курсантів-розвідників під час навчання в умовах воєнного стану (P. Ekkekakis, S.J.H. Biddle, 2023; C. Meng, T. Yucheng, L. Shu, Z. Yu, 2022). Однак наразі питання впровадження засобів високоінтенсивних інтервальних тренувань в освітній процес фізичного виховання курсантів-розвідників в умовах воєнного стану вивчене недостатньо, що зумовлює вибір теми дисертаційної роботи **«Методика розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних навантажень у процесі фізичного виховання»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до: планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса) та кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 8 від 22 грудня 2015 року).

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання.

Відповідно до поставленої мети передбачено вирішення таких **завдань**:

1. Розкрити теоретико-методичні основи розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання.

2. Дослідити мотиваційне ставлення курсантів-розвідників до занять засобами високоінтенсивних навантажень та їх вплив на розвиток рухових якостей, військово-прикладних рухових навичок, функціональний стан та здоров'я курсантів.

3. Розробити та обґрунтувати методику розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання та здійснити експериментальну перевірку її ефективності.

4. Обґрунтувати критерії оцінювання фізичної готовності курсантів-розвідників до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності у процесі занять засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань.

Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання у вищих військових начальних закладах в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – зміст, форми, методи і засоби розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі

фізичного виховання.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, класифікація та узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, даних мережі Інтернет та досвіду передової практики для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми, систематизації та узагальнення інформації про об'єкт та предмет дослідження;
- емпіричні: опитування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; медико-біологічні методи для визначення сучасного стану сформованості фізичної готовності курсантів-розвідників до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності;
- педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи), для дослідження впливу занять засобами високоінтенсивних навантажень на розвиток рухових якостей, військово-прикладних навичок, функціональний стан та здоров'я курсантів-розвідників; перевірки ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання;
- статистичні для оцінювання достовірності різниці між досліджуваними показниками, коректного опрацювання отриманих результатів, доведення ефективності розробленої методики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* теоретично обґрунтовано та розроблено методику розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання, сутність якої полягає у комплексному розвитку рухових якостей та формуванні військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників у стислі терміни, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, року навчання курсантів та змісту основної частини заняття; обґрунтовано критерії оцінювання фізичної готовності курсантів-розвідників до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності під час занять засобами високоінтенсивних навантажень (мотиваційний, інтелектуальний та діяльнісний);
- *удосконалено*: процес розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок курсантів засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань;
- *подальшого розвитку* набули питання мотивації, покращання показників морфофункціональних можливостей та здоров'я курсантів-розвідників у процесі фізичного виховання.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці та впровадженні методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань, критеріїв оцінювання фізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної й бойової діяльності під час занять засобами високоінтенсивних навантажень в освітній процес фізичного виховання курсантів Військової академії (м. Одеса) (акт від 21 червня 2025 року), Військового інституту танкових військ Національного

технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (акт від 8 липня 2025 року), Національної академії Національної гвардії України (акт від 17 червня 2025 року).

Основні теоретичні і методичні положення, а також практичні результати проведеного дослідження можуть бути використані під час викладання навчальних дисциплін у ВВНЗ, де готують фахівців різних військових спеціальностей: «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка», «Спеціалізована фізична підготовка», «Бойова система виживання воїна»; під час організації спортивно-масової роботи; у роботі секції з різних видів спорту у ВВНЗ. Розроблена методика може бути адаптованою до освітнього процесу з фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Особистий внесок здобувача. У роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок полягає у визначенні проблеми, мети, завдань дослідження, формулюванні наукової гіпотези [6, 9]; аналізі сучасних та зарубіжних літературних джерел, проведенні емпіричних досліджень [1, 8]; пошуку ефективних напрямків розв'язання поставлених завдань; зборі і опрацюванні фактичного матеріалу, опрацюванні та інтерпретації отриманих результатів [2, 7]; аналізі даних, формулюванні висновків та визначенні напрямків подальших наукових пошуків [5]. Результати досліджень співавторів наукових публікацій у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження апробовані на науково-практичних конференціях і семінарах, а саме: IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Медична реабілітація в Україні : сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи» (Полтава, 2024); науково-практичній конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців ЗСУ та сучасних воєнних конфліктів» (Львів, 2025); науково-практичній конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України» (Харків, 2025); щорічних звітних наукових конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Українського державного університету імені М. П. Драгоманова (Київ, 2021–2025).

Публікації. Результати дисертаційної роботи відображено у 12 публікаціях, серед яких: 1 стаття у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Scopus; 1 стаття у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Web of Science; 7 статей у наукових фахових виданнях України; 3 публікації апробаційного характеру; 5 публікацій виконано одноосібно.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (212 найменувань, з них іноземними мовами – 57) та додатків (на 32 сторінках). Загальний обсяг дисертації – 239 сторінок, з яких 176 сторінок основного тексту. У роботі містяться 27 таблиць та 42 рисунки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, з'ясовано ступінь її наукового розроблення, зв'язок із науковими планами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи дослідження, наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, апробацію, подано структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі «**Теоретико-методичні основи розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання**» розкрито специфіку бойової діяльності розвідників ЗСУ у сучасній російсько-українській війні та вимоги до розвитку їх рухових якостей; з'ясовано особливості організації фізичного виховання курсантів-розвідників в сучасних умовах; розкрито зміст високоінтенсивних інтервальних тренувань як ефективного засобу розвитку рухових якостей курсантів-розвідників та підготовки до майбутньої бойової діяльності. Виявлено, що серед основних завдань розвідників є: виконання спеціальних завдань у тилу ворога, у безпосередньому контакті з противником, штурмові та оборонні дії, організація засідок, диверсійно-підривні дії, оперативний та достовірний збір інформації за будь-яких умов обстановки, місцевості, у будь-яку пору року та час доби. Більшість бойових завдань розвідників включають тривалі піші переходи у повному спорядженні, здійснення багатокілометрових марш-кидків, подолання природних і штучних перешкод, ймовірні бойові сутички із супротивником, перенесення вантажу, надання домедичної допомоги пораненим товаришам, їх евакуації з поля бою та подальше транспортування й, відповідно, передбачають від розвідників прояву високого рівня рухових якостей, сформованості військово-прикладних навичок, функціональної готовності, соматичного здоров'я (В. А. Ожаревський, О. А. Ткачук, І. Л. Шлямар, Т. В. Людовик, О. В. Мелешенко, Т. В. Гуртова, С. В. Гомонюк, 2024; О. В. Ролук, 2016; В. Скоростенський, Т. Грень, 2019).

З'ясовано, що в умовах воєнного стану освітній процес курсантів-розвідників відбувається у стислі терміни, більшою мірою в умовах розосередження, в польових умовах, у бомбосховищах, підвальних приміщеннях, за відсутності обов'язкових форм фізичної підготовки, недостатньої матеріально-технічної бази, суттєвого збільшення практичних занять на бойовій техніці та імітаційних засобах, що ставить високі вимоги до комплексного розвитку рухових якостей, військово-прикладних навичок, функціональної підготовленості курсантів-розвідників. Встановлено, що ефективним засобом розв'язання проблем фізичного виховання курсантів-розвідників в умовах воєнного стану можуть стати високоінтенсивні інтервальні тренування, сутність яких полягає у зміні короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ коротшими періодами відпочинку. Високоінтенсивні інтервальні тренування комплексно впливають на розвиток усіх груп м'язів, основних рухових якостей, підвищення функціональної готовності, формування військово-прикладних навичок (P. Ekkekakis, S. J. H. Biddle, 2023; G. McGregor, et al., 2023; R. K. Patten, et al., 2023; C. Wang, et al., 2022).

У другому розділі «**Науково-теоретичне обґрунтування і розробка методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання**» розкрито методи та організацію наукового дослідження; представлено результати вивчення ставлення курсантів-розвідників до занять засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання; наведено результати аналізу стану і динаміки розвитку рухових якостей курсантів-розвідників, рівня сформованості військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників у процесі занять засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань; досліджено морфофункціональні можливості та соматичне здоров'я курсантів-розвідників у процесі занять засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань; обґрунтовано методику розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання.

Дослідження проводилося у Військовій академії (м. Одеса) та на тимчасових пунктах дислокації підрозділів ВВНЗ у 2019–2025 рр. У дослідженні взяли участь курсанти-розвідники (набору 2021 року) чоловічої статі (віком 17–21 рік) факультету підготовки спеціалістів Військової розвідки та Сил спеціальних операцій загальною кількістю 158 осіб. Під час констатувального етапу педагогічного експерименту вивчено ставлення курсантів-розвідників до впровадження засобів ВПТ у процес фізичного виховання; досліджено рівень і динаміку розвитку рухових якостей, військово-прикладних навичок, показників соматичного здоров'я курсантів-розвідників, які займалися ВПТ в секції академії з функціонального багатоборства ($n=25$), курсантів, які займалися в інших спортивних секціях ($n=108$) та курсантів, які займалися фізичною підготовкою відповідно до керівних документів ($n=25$). Отримані дані лягли в основу обґрунтування методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання. Під час формувального етапу педагогічного експерименту визначено рівень розвитку рухових якостей, сформованості військово-прикладних навичок та рівень соматичного здоров'я курсантів-розвідників експериментальної (ЕГ, $n=32$) та контрольної (КГ, $n=32$) груп. До ЕГ увійшли курсанти, на заняттях з якими застосовувалися засоби ВПТ; до КГ – курсанти, які займалися фізичним вихованням відповідно до керівних документів у ВВНЗ.

За результатами опитування встановлено, що 43,5% вбачають навчальні заняття з фізичного виховання основною формою для ефективного застосування ВПТ. Серед основних мотиваційних чинників, які спонукають курсантів до занять засобами ВПТ, є: підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості, можливість покращити зовнішній вигляд, зміцнити будову тіла, можливість застосування засобів ВПТ за будь-яких умов військово-професійної та бойової діяльності із мінімальним часом на тренування, підвищення живучості на полі бою.

За допомогою педагогічного тестування виявлено, що результати

курсантів, які займалися засобами ВПТ, на 3-му та 4-му курсах, є достовірно кращими порівняно з представниками інших секцій та, особливо, курсантами, які займалися за чинною робочою програмою, за такими вправами, як підтягування, підйом переворотом, підйом силою, ривок гирі, біг на 100 м, біг на 3 км. Це свідчить про позитивний ефект ВПТ щодо формування фізичної готовності курсантів-розвідників до виконання завдань за призначенням, особливо пов'язаних із проявом силових якостей, загальної та силової витривалості курсантів. Щодо військово-прикладних рухових навичок, то зафіксовано достовірно кращі показники у метанні гранати, виконанні прийомів рукопашного бою та здійсненні марш-кидка на 10 км курсантів, які займалися засобами ВПТ, порівняно з іншими групами курсантами, особливо на старших курсах. Встановлено, що ВПТ також позитивно впливають на рівень соматичного здоров'я курсантів-розвідників за показниками індексу маси тіла, життєвої ємності легень, силового індексу, частоти серцевих скорочень, індексів фізичного стану та Робінсона.

Розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами ВПТ у процесі фізичного виховання, сутність якої полягає у комплексному розвитку рухових якостей та формуванні військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників у стислі терміни, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, року навчання курсантів та змісту основної частини заняття. Модель методики складається з мотиваційно-цільового, змістовно-організаційного, діагностувального та результативного компонентів (рис. 1).

Основна частина заняття з фізичного виховання курсантів-розвідників проводилася протягом 70–75 хв й передбачала вирішення завдань щодо комплексного розвитку загальних і спеціальних рухових якостей курсантами, формування військово-прикладних рухових навичок і подальше їх вдосконалення, виховання морально-вольових якостей, злагодження військових колективів, формування умінь діяти у складі підрозділу в складних умовах, зокрема й на тлі значних фізичних та психологічних навантажень. Наприкінці основної частини заняття згідно з керівними документами, з курсантами-розвідниками КГ застосовували біг, комплексні тренування, ігри, естафети, метою яких є розвиток рухових і психічних якостей, удосконалення військово-прикладних рухливих навичок. Водночас із курсантами ЕГ впродовж усього періоду навчання у ВВНЗ за розробленою методикою до змісту основної частини кожного заняття включалися засоби ВПТ, тривалість якої становила 10-30 хвилин залежно від року навчання та рівня фізичної підготовленості курсантів. Так, для курсантів 1-го курсу тривалість впровадження у заняття засобів ВПТ складала 10-15 хв, 2-го курсу – 15-20 хв, 3-го курсу – 20-25 хв, 4-го курсу – 25-30 хв. У зміст цієї частини заняття включалися комплекси вправ, що виконувалися із високою інтенсивністю. Високоінтенсивні вправи виконувалися курсантами із обов'язковим урахуванням стану здоров'я, дотримання умов безпеки, гігієнічних норм та у поєднанні із водними, сонячними та повітряними процедурами.

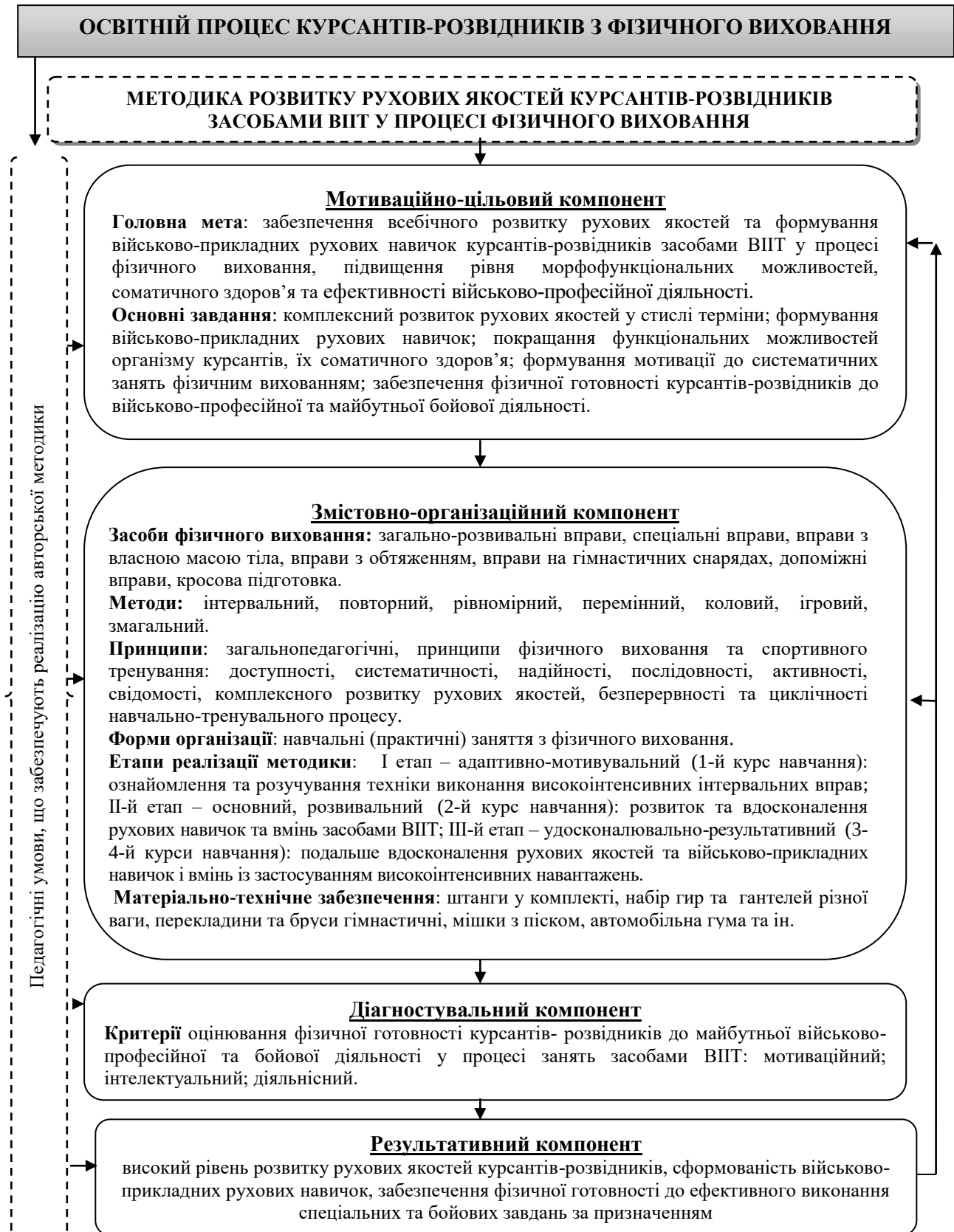


Рис. 1. Блок-схема методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами ВПТ у процесі фізичного виховання

До засобів ВІТ віднесено загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи, вправи з власною масою тіла, вправи з обтяженням, вправи на гімнастичних снарядах, допоміжні вправи, кросова підготовка, що впроваджувалися поетапно за відповідним співвідношенням (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення засобів залежно від етапів застосування засобів ВІТ у процесі фізичного виховання (%)

№	Засоби фізичного виховання	Етапи		
		I	II	III
1.	Загальнорозвивальні вправи	30-40	10-25	5-10
2.	Спеціальні вправи	23-35	40-50	50-70
2.1.	<i>вправи з обтяженням</i>	10-15	15-20	30-40
2.2.	<i>вправи з власною масою тіла</i>	15-20	20-30	10-20
2.3.	<i>вправи на тренажерах</i>	0	10-15	15-20
4.	Допоміжні вправи	10-20	20-30	10-15
5.	Кросова підготовка	5-10	10-15	5-10

Зміст комплексів складали вправи, пов'язані з темою, змістом та розділами фізичної підготовки, що були включені до основної частини заняття. Серед них: прискорене пересування та легка атлетика, гімнастика і атлетична підготовка, подолання перешкод і метання гранат, військово-прикладне плавання та веслування, рукопашний бій, лижна підготовка, спортивні та рухливі ігри або комплексні заняття. У процесі планування параметрів обсягу та інтенсивності засобів ВІТ за розробленою методикою розвитку рухових якостей курсантів-розвідників врахували величину фізичного навантаження, що курсанти вже отримали протягом заняття, року навчання та рівня фізичної підготовленості курсантів.

Величина впливу фізичного навантаження на організм курсантів-розвідників при застосуванні засобів ВІТ визначалася та регулювалася за частотою серцевих скорочень (ЧСС). Так, пульсовий режим під час виконання вправ високої інтенсивності для курсантів 1-го курсу становив 150-160 уд./хв, пульсовий режим середньої інтенсивності знаходився у межах 140-150 уд./хв, низької інтенсивності – 130-140 уд./хв. Для курсантів-розвідників 2-го курсу під час застосування засобів ВІТ високий рівень ЧСС знаходився в межах 160-170 уд./хв, середній – 150-160 уд./хв, низький – 140-150 уд./хв. Для курсантів старших курсів ЕГ, які займалися ВІТ, високий рівень ЧСС складав 170-190 уд./хв і вище, середній рівень – 160-180 уд./хв, низький рівень – відповідно 150-160 уд./хв. Фізичне навантаження та моторна щільність заняття відповідали завданням певного етапу впровадження запропонованої методики й рівню фізичної підготовленості особового складу. Регулювання фізичного навантаження під час проведення комплексних тренувань з використанням засобів ВІТ здійснювалося також за тривалістю виконання вправи, тривалістю виконання всього комплексу, тривалістю і характером відпочинку, кількістю підходів, кількістю повторень у підході, темпом виконання вправ, величиною

обтяження (вага штанги, гир, гантелей тощо), технічною складністю вправи.

Під час реалізації методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників 1-го курсу засобами ВІТ застосовувалися тренувальні комплекси, що включали 3-5 вправ. Підбір вправ для курсантів-розвідників 1-го курсу зумовлений технічно простими та доступними вправами. Визначені вправи виконувалися курсантами у 2-4 підходах із короткими відпочинками між підходами. ЧСС перед початком виконання наступної вправи або підходу становила 110-120 уд./хв. Упродовж 2-го курсу курсанти-розвідники ЕГ виконували тренувальні комплекси, що склалися із 4-6 вправ у 3-5 підходах з відпочинком – 60–90 с залежно від інтенсивності та складності вправи. Під час відпочинку ЧСС становила 120-130 уд./хв. На старших курсах тренувальні комплекси включали засоби ВІТ, що містили від 6-7 і більше вправ, а кількість підходів могла становити від 5 до 10. Вправи виконувалися із короткими інтервалами для відпочинку (10-30 с) або без відпочинку взагалі. Відпочинком слугував перехід від однієї станції до іншої, від одного снаряду до другого.

Визначено педагогічні умови ефективності реалізації методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами ВІТ у процесі фізичного виховання, а саме: ціннісно-мотиваційне ставлення курсантів-розвідників до занять засобами високоінтенсивних навантажень; достатній рівень фізичної підготовленості, морфофункціональних можливостей та соматичного здоров'я курсантів-розвідників; обізнаність щодо застосування засобів ВІТ, професійна майстерність науково-педагогічних працівників та інструкторського складу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ; наявність матеріально-технічної бази для занять засобами ВІТ.

У третьому розділі **«Перевірка ефективності методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання»** обґрунтовано критерії фізичної готовності курсантів-розвідників до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності (мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний) та представлено результати дослідження ефективності авторської методики.

Мотиваційний критерій дозволив оцінити мотиваційно-пізнавальну діяльність курсантів-розвідників щодо підвищення рівня розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок у процесі занять засобами ВІТ. Оцінювання здійснювалося за «Опитувальником вивчення рівня пізнавальної активності». Інтелектуальний критерій дозволив оцінити рівень когнітивних здібностей курсантів-розвідників з питань організації та проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, в тому числі із застосуванням засобів ВІТ. Оцінювання здійснювалося за розробленими нами тестами, що містили три варіанти завдань по 12 запитань у кожному. Діяльнісний критерій дозволив оцінити рівень розвитку рухових якостей та військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників, покращання рівня їх морфофункціональних можливостей та соматичного здоров'я у процесі занять засобами ВІТ. Рівень розвитку рухових якостей курсантів оцінювався за такими вправами, як: біг на 100 м, підтягування; ривок

гірі; біг на 3 км. Рівень сформованості військово-прикладних рухових навичок оцінювався такими вправами: човниковий біг 6х100 м з макетом автомату; метання гранати на дальність; марш-кидок на 10 км у складі підрозділу. Для кожного критерія було визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, помірний, достатній та низький. Оцінювання здійснювалося за 100-бальною шкалою.

Підтверджено ефективність методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання. Встановлено, що у курсантів ЕГ наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту виявлено достовірно кращий рівень розвитку рухових якостей (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка розвитку рухових якостей у курсантів-розвідників ЕГ і КГ за час формувального етапу педагогічного експерименту ($X \pm m$, $n=64$)

Курс навчання	ЕГ (n=32)	КГ (n=32)	Достовірність різниці	
			t	p
Вправа №25 – біг на 100 м, с				
1-й курс	14,3±0,21	14,2±0,24	0,31	p>0,05
2-й курс	14,1±0,18	14,1±0,20	0,09	p>0,05
3-й курс	13,4±0,16	13,9±0,18	2,08	p≤0,05
4-й курс	13,0±0,15	13,7±0,17	3,09	p≤0,01
t ₁₋₄ (p)	5,04 (p≤0,001)	1,70 (p>0,05)		
Вправа №14 – підтягування на перекладині, рази				
1-й курс	12,3±0,84	12,1±0,88	0,16	p>0,05
2-й курс	15,0±0,76	13,2±0,79	1,64	p>0,05
3-й курс	16,9±0,70	14,7±0,77	2,11	p≤0,05
4-й курс	18,7±0,63	16,2±0,72	2,61	p≤0,01
t ₁₋₄ (p)	6,29 (p≤0,001)	3,61 (p≤0,001)		
Вправа №23 – ривок гири 24 кг, рази (на прикладі вагової категорії 73 кг)				
1-й курс	68,9±2,68	70,2±2,60	0,11	p>0,05
2-й курс	79,7±2,54	74,9±2,56	1,33	p>0,05
3-й курс	90,4±2,42	79,3±2,47	3,50	p≤0,001
4-й курс	107,2±2,35	82,9±2,44	7,17	p≤0,001
t ₁₋₄ (p)	10,75 (p≤0,001)	3,56 (p≤0,001)		
Вправа №3 – біг на 3 км, с				
1-й курс	793,2±10,18	788,8±10,05	0,31	p>0,05
2-й курс	761,4±10,05	766,5±9,99	0,36	p>0,05
3-й курс	728,1±9,92	745,2±9,94	1,22	p>0,05
4-й курс	702,4±9,76	730,6±9,90	2,03	p≤0,05
t ₁₋₄ (p)	6,44 (p≤0,001)	4,13 (p≤0,01)		

Встановлено позитивну динаміку сформованості військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників ЕГ та КГ за результатами виконання вправ

№ 7 – човниковий біг 6х100 м з макетом автомату, підсумком для магазинів та 2-ма магазинами; № 45 – метання гранати на дальність; № 32 – марш-кидок на 10 км у складі підрозділу. Так, достовірні прирости зафіксовано у рівні сформованості військово-прикладних рухових навичок та розвитку спритності (вправа №7) у курсантів ЕГ на 4-му курсі, військово-прикладних навичок у метанні гранати на дальність, де були застосовані якісні макети гранати Ф-1, маса яких 600 грамів (вправа №45), у курсантів 3-го та 4-го курсу, рівень виконання марш-кидку на 10 км у складі підрозділу (вправа №32) у курсантів-розвідників 4-го курсу ЕГ, порівняно з курсантами КГ ($p \leq 0,05$).

З'ясовано оздоровчий вплив методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання, про що свідчать більш кращі показники морфофункціональних можливостей та рівня соматичного здоров'я курсантів-розвідників ЕГ, порівняно з КГ.

Водночас наприкінці педагогічного експерименту за мотиваційним, інтелектуальним, діяльнісним критеріями в ЕГ виявлено найбільшу кількість курсантів з високим та помірним рівнями, а в КГ – з помірним та достатнім рівнями фізичної готовності до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Розкрито специфіку бойової діяльності військовослужбовців-розвідників Збройних Сил України у сучасній російсько-українській війні, а також з'ясовано вимоги до розвитку їх рухових якостей. Встановлено, що до основних завдань розвідників належать: виконання спеціальних завдань у тилу ворога, у безпосередньому контакті з противником, штурмові та оборонні дії, організація засідок, диверсійно-підривні дії, оперативний та достовірний збір інформації за будь-яких умов обстановки, місцевості, метеорологічних явищ, у будь-яку пору доби та пору року. Більшість бойових завдань розвідників включають тривалі піші переходи у повному спорядженні, здійснення марш-кидків, подолання природних і штучних перешкод, ймовірні бойові сутички із супротивником, перенесення вантажу, надання домедичної допомоги пораненим товаришам, їх евакуації з поля бою та подальше транспортування й, відповідно, передбачають від розвідників прояву високого рівня розвитку рухових якостей, сформованості військово-прикладних рухових навичок, функціональної готовності, відмінного соматичного та психічного здоров'я.

2. З'ясовано, що в умовах воєнного стану освітній процес курсантів-розвідників відбувається у стислі терміни, більшою мірою в умовах розосередження особового складу, в польових умовах, у бомбосховищах, підвальних приміщеннях, за відсутності обов'язкових форм фізичної підготовки, недостатньої матеріально-технічної бази, суттєвого збільшення практичних тактико-спеціальних, тактичних занять на бойовій техніці та імітаційних засобах, що ставить високі вимоги до комплексного розвитку рухових якостей, військово-прикладних навичок, функціональної

підготовленості курсантів-розвідників. З'ясовано, що ефективним засобом розв'язання проблем фізичного виховання курсантів-розвідників в умовах воєнного стану можуть стати високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІТ).

3. Досліджено мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів-розвідників до занять засобами високоінтенсивних навантажень та встановлено, що 67,5% курсантів позитивно ставляться до занять з фізичного виховання й мають бажання займатися в спортивних секціях, серед яких секції ВІТ надали перевагу 26% курсантів-розвідників. 43,5% вбачають навчальні заняття з фізичного виховання основною формою для ефективного застосування ВІТ. Серед основних мотиваційних чинників, які спонукають курсантів до занять засобами ВІТ, є: підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості (31,4%), можливість покращити зовнішній вигляд, зміцнити будову тіла (21,6%), можливість застосування засобів ВІТ за будь яких умов військово-професійної та бойової діяльності із мінімальним часом на тренування (17,4%), підвищення живучості на полі бою (12,1%).

4. Досліджено вплив ВІТ на розвиток рухових якостей, військово-прикладних рухових навичок, функціональний стан та здоров'я курсантів-розвідників. Виявлено, що результати курсантів, які займалися засобами ВІТ, особливо на 3-му та 4-му курсах, є достовірно ($p \leq 0,05-0,001$) кращими майже за всіма досліджуваними вправами, що свідчить позитивний ефект від занять засобами ВІТ на формування фізичної готовності курсантів-розвідників до виконання навчальних і бойових завдань за призначенням. Особливо яскравий вплив засобів ВІТ прослідковується на розвиток загальної та силової витривалості, а також силових якостей курсантів-розвідників. Оцінювання рівня сформованості військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників свідчить, що достовірно кращі ($p \leq 0,05-0,001$) показники у метанні гранати, виконанні прийомів рукопашного бою та здійсненні марш-кидка на 10 км у курсантів, які займалися засобами ВІТ, порівняно із курсантами, які тренувалися у інших спортивних секціях ВВНЗ, та курсантів, які займалися відповідно керівних документів, особливо на старших курсах. Показники індексу маси тіла, життєвої ємності легень, силового індексу, частоти серцевих скорочень, індексів фізичного стану та Робінсона, рівня соматичного здоров'я у курсантів, які займалися засобами ВІТ, також виявилися достовірно ($p \leq 0,05-0,001$) кращими на 4-х курсах ніж у решти досліджуваних курсантів.

5. Розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання, сутність якої полягає у комплексному розвитку рухових якостей та формуванні військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників у стислі терміни, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, року навчання курсантів та змісту основної частини заняття. Метою авторської методики визначено забезпечення всебічного розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників, підвищення рівня їх морфофункціональних можливостей та соматичного здоров'я під час навчання в умовах воєнного

стану. Основною формою фізичного виховання були практичні заняття, де наприкінці основної частини заняття проводилися комплексні тренування із застосуванням засобів ВІТ різної тривалості.

6. Обґрунтовано критерії фізичної готовності курсантів-розвідників до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності: мотиваційний, інтелектуальний та діяльнісний. Мотиваційний критерій дозволив оцінити мотиваційно-пізнавальну діяльність курсантів-розвідників до підвищення ефективності майбутньої військово-професійної та бойової діяльності, підвищення рівня розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок у процесі занять засобами ВІТ. Інтелектуальний критерій дозволив оцінити рівень когнітивних здібностей курсантів-розвідників з питань організації та проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, в тому числі із застосуванням засобів ВІТ. Діяльнісний критерій дозволив оцінити рівень розвитку рухових якостей та сформованість військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників у процесі занять засобами ВІТ, покращання рівня їх морфофункціональних можливостей та соматичного здоров'я за розробленою методикою. Для кожного критерію було визначено чотири рівня готовності курсантів: високий, помірний, достатній та низький. Оцінювання здійснювалося за 100-бальною шкалою.

7. Підтверджено ефективність методики розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання. Встановлено, що наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту у курсантів ЕГ виявлено достовірно кращий рівень розвитку рухових якостей, військово-прикладних рухових навичок, морфофункціональних можливостей та соматичного здоров'я порівняно із КГ ($p \leq 0,05-0,001$). Виявлено, що за мотиваційним, інтелектуальним, діяльнісним критеріями в ЕГ найбільша кількість курсантів мала високий та помірний рівні, а в КГ – помірний та достатній рівні фізичної готовності до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні ефективності ВІТ щодо формування фізичної готовності курсантів інших військових спеціальностей, у тому числі й курсантів-жінок.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Ivan M. Okhrimenko, Maksym O. Hrebenuk, Mykola O. Borovyk, Mykola M. Krasnopol'skyi, Mykhailo O. Rodionov, Yurii I. Kuzenko, Yevhenii O. Korak (2021). Sport classes as effective means for psychophysical health improvement of representatives of the security and defense sector. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5), 1142–1146. DOI: 10.36740/WLek202105118 (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Scopus)

2. Vitalii P. Yahodzinskyi, Illya V. Khlibovych, Yurii G. Babaiev, Oleksii V. Mykhniuk, Dmytro O. Barkovskyi, Mykhailo O. Rodionov, Oleh O. Zimnikov (2022). Health-improving Effect of Engagement in Different Types of Motor Activities for Cadets of Higher Military Educational Institutions. *Acta Balneologica*,

5 (171), 484–489. DOI: 10.36740/ABAL202205119 (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Web of Science)

3. Родіонов М. О. Особливості фізичної підготовки курсантів-розвідників в сучасних умовах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 1 (186) 25. С. 142–146. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).29)

4. Родіонов М. О. Динаміка розвитку рухових якостей курсантів-розвідників у процесі занять засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 5 (192) 25. С. 137–140. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).30)

5. Юр'єв С. О., Михнюк О. В., Родіонов М. О., Нікітін А. М., Биков Р. Г., Полозенко Д. П., Підопригора М. В., Ареф'єва Л. П. Роль та місце військово-прикладних видів спорту у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Збройних Сил України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 5 (136) 21. С. 149–152. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37

6. Ягодзінський В. П., Юр'єв С. О., Кісілюк О. М., Хлібович І. В., Нікітін А. М., Родіонов М. О., Костюшко І. А., Десятка О. А., Діденко О. В. Ефективність військово-прикладних видів спорту щодо підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 9 (140) 21. С. 111–114. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).25

7. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Хлібович І. В., Родіонов М. О., Іванов С. В., Десятка О. А., Полозенко Д. П., Краснопольський М. М. Вивчення ставлення курсантів до необхідності впровадження військово-прикладних видів спорту до форм фізичної підготовки у ВВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 151–154. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).33

8. Ягодзінський В. П., Діуца І. В., Ворок С. С., Барковський Д. О., Іванов С. В., Слівінський Я. С., Родіонов М. О., Стасюк В. М., Ареф'єва Л. П., Плющакова О. В. Взаємозв'язок між показниками фізичної та бойової підготовки у курсантів-десантників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 165–168. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).36)

9. Ягодзінський В. П., Підлетьчук Р. В., Родіонов М. О., Богуш М. І.,

Стоянов Р. В., Козлов С. В., Сидорчук В. В. Основні критерії побудови тренувального процесу для курсантів ВВНЗ з використанням сучасних систем фізичної підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 6 (179) 24. С. 251–257. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).48)

Наукові праці апробаційного характеру

10. Родіонов М. О. Особливості впливу високоінтенсивних інтервальних навантажень на морфофункціональний розвиток курсантів-розвідників // Медична реабілітація в Україні : сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи : Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Полтава, 27 вересня 2024 року). Полтава : ПДМУ, 2024. С. 254–257.

11. Родіонов М. О. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів-розвідників у процесі високоінтенсивних інтервальних тренувань. Інноваційні технології організації фізичної підготовки з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців ЗСУ та сучасних військових конфліктів : Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції (Львів, 21 лютого 2025 р.). Львів : НАСВ, 2025. С. 165–167.

12. Родіонов М. О. Високоінтенсивні інтервальні тренування як ефективний засіб розвитку рухових якостей курсантів-розвідників. Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України : Збірник тез доповідей III науково-практичної конференції (Харків, 27 березня 2025 р.). Харків : НАНГУ, 2025. С. 72–74.

АНОТАЦІЇ

Родіонов М. О. Методика розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних навантажень у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2025.

Дисертаційну роботу присвячено питанням комплексного розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників упродовж навчання у вищому військовому навчальному закладі в умовах воєнного стану засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІТ).

Розкрито специфіку бойової діяльності військовослужбовців-розвідників Збройних Сил України у сучасній російсько-українській війні. З'ясовано, що в умовах воєнного стану освітній процес курсантів-розвідників відбувається у стислі терміни, більшою мірою в умовах розосередження особового складу, в польових умовах, у бомбосховищах, підвальних приміщеннях, за відсутності обов'язкових форм фізичної підготовки, недостатньої матеріально-технічної бази, суттєвого збільшення практичних тактико-спеціальних, тактичних занять

на бойовій техніці та імітаційних засобах, що ставить високі вимоги до комплексного розвитку рухових якостей, військово-прикладних навичок, функціональної підготовленості курсантів-розвідників.

Досліджено мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів-розвідників до занять засобами високоінтенсивних навантажень та їх вплив ВІІТ на розвиток рухових якостей, військово-прикладних рухових навичок, функціональний стан та здоров'я курсантів-розвідників.

Розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних інтервальних тренувань у процесі фізичного виховання, сутність якої полягає у комплексному розвитку рухових якостей та формуванні військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників у стислі терміни, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, року навчання курсантів та змісту основної частини заняття; підтверджено її освітній, розвивальний та оздоровчий вплив.

Обґрунтовано критерії фізичної готовності курсантів-розвідників до майбутньої військово-професійної та бойової діяльності: мотиваційний, інтелектуальний та діяльнісний, що дозволяють визначати мотиваційно-пізнавальну діяльність, рівень когнітивних здібностей, розвитку рухових якостей та сформованість військово-прикладних рухових навичок курсантів-розвідників у процесі занять засобами ВІІТ за чотирьома рівнями: високий, помірний, достатній та низький за 100-бальною шкалою.

Ключові слова: рухові якості, військово-прикладні рухові навички, курсанти-розвідники, ВІІТ, фізичне виховання.

Rodionov M. A. Methods of development of motor qualities of intelligence cadets by means of high-intensity loads in the process of physical education. – Manuscript.

The thesis for a Candidate of Pedagogical Sciences degree in the specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Health Fundamentals). – Ukrainian State Dragomanov University, Kyiv, 2025.

The dissertation is devoted to the issues of complex development of motor qualities and the formation of military-applied motor skills of cadets-intelligence during training in higher military educational institutions by means of High-intensity interval training (HIIT) in the process of physical education. For this purpose, we revealed the theoretical and methodological bases of development of motor qualities and the formation of military-applied motor skills of intelligence cadets by means of high-intensity loads in the process of physical education; the ratio of intelligence cadets to HIIT classes and the impact of these classes on the development of motor qualities, the formation of military-applied motor skills, improving morphofunctional capabilities and promoting the health of intelligence cadets; the method of development of motor qualities of intelligence cadets by means of HIIT in the process of physical education is substantiated and developed and experimental verification of its effectiveness was carried out. The object of study is the educational process of physical education of intelligence cadets in higher military initial institutions in the conditions of martial law. The subject of the study is the content, forms, methods and

means of development of motor qualities and formation of military-applied motor skills of intelligence cadets by means of high-intensity interval training in the process of physical education.

The first chapter «Theoretical and methodological foundations of development of motor qualities of intelligence cadets by means of high-intensity interval training in the process of physical education» revealed the specifics of the combat activity of the intelligence officers of the Armed Forces of Ukraine in the modern russian-Ukrainian war and requirements for the development of their motor qualities; the peculiarities of the organization of physical education of intelligence cadets officers of the higher military educational institution in modern conditions are determined; the theoretical and methodological foundations of the development of motor qualities and the formation of military-applied skills of intelligence cadets of higher military educational institutions by means of high-intensity loads are presented; the foundations of highly intensity interval training as an effective means of development of motor qualities of intelligence cadets and their preparation for future military-professional and combat activities are revealed. The second chapter «Scientific and theoretical substantiation and development of the method of development of motor qualities of intelligence cadets by means of highly intensity interval training in the process of physical education» revealed methods and organization of scientific research; the results of the study of the value-motivational attitude of the intelligence cadets to the process of physical education as a whole and the means of high-intensity interval training in particular in the process of physical education are presented; the results of the state and dynamics of development of motor qualities and the formation of military-applied motor skills of intelligence cadets in the process of classes of higher military educational institution and their results of cadets, who train in other sports sections of the Academy, and cadets engaged in physical education according to guidelines; the indicators of morphofunctional capabilities and somatic health of intelligence cadets in the course of HIIT training are analyzed; the author's methodology for the development of motor qualities of intelligence cadets by means of highly intelligent interval training in the process of physical education is the purpose of which is to complex development of motor qualities and the formation of military-applied motor skills and combat activities in units and military units of the Armed Forces. A structural model of the author's methodology, which consists of motivational-target, meaningful-organizational, diagnostic and effective components, is developed. The methodology is implemented during the 3 stages, characterized by scientifically sound and empirically proven ratio of the means, methods and principles of physical training. In the third chapter «Assessment of the effectiveness of the method of development of motor qualities of intelligence cadets by means of high-intensity interval training in the process of physical education» is substantiated the criteria qualities of intelligence cadets by means of high-intensity interval training in the process of physical education. For each criterion, four levels of readiness of intelligence cadets were defined: high, moderate, sufficient and low. The evaluation was carried out on the traditional 100-point scale.

Scientific novelty of the results obtained for the first time: the methodology of

development of motor qualities of intelligence cadets by means of high-intensity interval training in the process of physical education is theoretically substantiated and developed, the essence of which lies in the complex development of motor qualities and the formation of military-applied motor skills of intelligence cadets with the use of HIIT, taking into account the level of physical fitness of the cadets and their year of study; the criteria for evaluating the physical readiness of intelligence cadets for educational and future military-professional and combat activities during the training by means of high-intensity loads in the process of physical education at HIIT (motivational, intellectual and activity) are substantiated; the process of development of motor qualities and the formation of military-applied motor skills of intelligence cadets of universities by means of high-intensity interval training is improved; further development was the issue of motivation, improving the indicators of morphofunctional capabilities and somatic health of the intelligence cadets of the university in the process of physical education.

Key words: motor qualities, military-applied motor skills, intelligence cadets, HIIT, physical education.